THE RECOVERY KERNEL

Серія матеріалів, присвячених конкретним речовинам.

Як відновитися після хімічного сексу?

[Тут має бути інформація про відновлення після хімічного сексу. Оскільки ви не надали жодного тексту, я не можу його перекласти.]

Посібник з відновлення після вживання кількох видів наркотичних речовин.

Використання фреймворку Recovery Kernel.

Кристалізований метамфетамін · GHB / GBL · Мефедрон (4-MMC) · Катинони · MDMA · Кокаїн · "Сламмінг".

⚠ РЕСУРС ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ШКІДЛИВИХ НАСЛІДКІВ – НЕ МЕДИЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ | У випадку кризи: телефонуйте findahelpline.com/emergency або надсилайте текстове повідомлення на номер findahelpline.com.

ЦЕЙ ПОВІДНИК ПРИСВЯЧЕНИЙ СПЕЦИФІЧНІЙ БІОЛОГІЇ ОДНОЧАСНОГО ЗАЛЕЖЕННЯ ВІД КІЛЬКОХ РЕЧОВИН.

Кожен препарат, що використовується в контексті "хімічного сексу", потребує власного шляху відновлення, який має протікати паралельно. Цей посібник координує ці шляхи.

Примітка перед початком.

Це найскладніший посібник у серії "Спеціалізована навігація" від Recovery Kernel. Він складний не тому, що будь-яка окрема речовина, яка використовується в контексті "chemsex", є більш складною, ніж інші самостійно – посібники про метамфетамін, GHB та кокаїн детально розглядають відповідні теми, але тому, що "chemsex" представляє собою проблему відновлення, яка принципово відрізняється від залежності від однієї речовини.

Хемсекс – це не три залежності. Це одна залежність, яка проявляється через три одночасні фармакологічні механізми, організована навколо конкретного контексту (сексуальний досвід), залучена до певної спільноти (переважно, хоча й не виключно, геї, бісексуали та чоловіки, які мають сексуальні контакти з іншими чоловіками), і має наслідки для здоров'я, що виходять за рамки нейробіології, включаючи передачу ВІЛ, інфекції, що передаються статевим шляхом, та модель сексуальної поведінки, яку речовини були спеціально використані для забезпечення.

У збірнику явно названо "трійцю" речовин, що використовуються під час хімічного сексу: кристалічний метамфетамін, GHB/GBL та мефедрон. У тексті зазначено, що ці речовини діють як "атака типу відмови в обслуговуванні (DoS) на центри прийняття рішень у користувача". Також ідентифіковано конкретні фармакогеномічні вразливості, які роблять деяких людей особливо чутливими до цих речовин. Крім того, збірник містить цілий комплекс спеціальних протоколів – Протокол 35S та його підпротоколи – саме для цієї групи населення.

Цей посібник інтегрує окремі програми відновлення від залежностей, які представлені в інших частинах цієї серії, з додатковими аспектами, необхідними для відновлення після "хімсексу": система охорони сексуального здоров'я, медичні пріоритети щодо ВІЛ та інфекцій, що передаються статевим шляхом, пастка хімічної близькості та "плоска лінія", здорова сексуальність без вживання наркотиків і соціальна структура, яка замінює сцену "хімсексу", не вимагаючи від людини відмовитися від своєї сексуальної ідентичності та спільноти.

Відновлення після "хімсексу" – це не відновлення від трьох окремих наркотичних речовин. Це відновлення цілісної особистості – сексуальної, соціальної, біологічної та емоційної – від моделі поведінки, яка одночасно зачіпає всі чотири аспекти.

Прочитайте розділ 0, перш ніж щось робити.

Розділ 0 — Негайкова безпека: Прочитайте це насамперед.

Медичні надзвичайні ситуації за речовинами.

⚠ КОМБІНАЦІЯ РЕЧОВИН ДЛЯ СЕКСуАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ НАБАГАТО НЕБЕЗПЕЧНІША, НІЖ БУДЬ-ЯКА ОДНА З НИХ. GHB + МЕТАМФЕТАМІН = ПОГОРШЕННЯ РИСКУ ДЛЯ СЕРЦЯ ТА ДИХАННЯ. GHB + АЛКОГОЛЬ = "КРИТИЧНО НЕБЕЗПЕЧНА" КОМБІНАЦІЯ, ЯКА МОЖЕ БУТИ ФАТАЛЬНОЮ. НІКОЛИ НЕ ПОЄДНУЙТЕ GHB З АЛКОГОЛЕМ АБО ІНШИМИ ДЕПРЕСАНТАМИ.

Тип надзвичайної ситуації.	Ознаки та симптоми.	Response
Передозування GHB (найбільша поширена гостра небезпека).	Не реагує на голос або біль, повільне або зупинене дихання, синюватість губ або нігтів, блювота під час втрати свідомості, судоми.	Негайно телефонуйте за номером findahelpline.com/emergency. Не існує антидоту. Покладіть людину в стабільне бокове положення. Залишайтеся поруч, поки не прибуде швидка допомога. Не залишайте людину саму. Налоксон НЕ діє при передозуванні GHB.
Серцеві ускладнення, пов'язані з вживанням метамфетаміну .	Біль у грудях, нерегулярне серцебиття, задишка, раптовий сильний головний біль, біль у лівій руці, біль у щелепі, опущення обличчя, слабкість у руці.	Негайно телефонуйте за номером findahelpline.com/emergency. Ляжте. Не рухайтеся. Це може бути серцевий напад або інсульт. Кожна хвилина без медичної допомоги збільшує ризик ускладнень.
Психоз, викликаний метамфетаміном.	Віра в неіснуючі речі (параноїдальні маячення), бачення або чуття того, чого насправді немає (галюцинації), збудження або агресія, нездатність розрізняти реальність.	Зателефонуйте за номером findahelpline.com/emergency, якщо існує небезпека для людини або інших. Перемістіть людину в тихе місце з мінімальною стимуляцією. Говоріть спокійно. Не сперечайтеся щодо змісту марення. Потрібна медична оцінка – психоз може тривати від кількох днів до кількох тижнів після останнього вживання метамфетаміну.

Передозування мефедроном / катаміном.	Біль у грудях, гіпертензія (підвищений артеріальний тиск), гіпертермія (підвищена температура тіла), судоми, сильне збудження, психоз.	Зателефонуйте за номером findahelpline.com/emergency. Охолодіть людину (зніміть зайвий одяг, забезпечте прохолодне середовище). Якщо можливо, не стримуйте її. Потрібна медична оцінка – зафіксовані випадки серцевих ускладнень, пов'язаних з катайноном.
Негайна медична допомога при введенні наркотиків внутрішньовенно.	Абсцес або сильне почервоніння в місці ін'єкції, лихоманка з ознобом, біль у грудях з лихоманкою (можливий ендокардит), утруднене дихання.	Зателефонуйте за номером findahelpline.com/emergency у разі лихоманки та ознобу або болю в грудях з лихоманкою. Це може свідчити про септицемію або ендокардит – небезпечні для життя стани, які потребують внутрішньовенних антибіотиків. Не "чекайте і спостерігайте" за цими симптомами.
Сексуальне насильство під час "хімсексу".	Контекст "хімічного сексу" часто пов'язаний з сексуальним насильством, здійсненим за допомогою наркотичних речовин – речовини, вживання яких було узгоджено, використовуються для забезпечення сексуальної активності, на яку не було отримано згоди.	Ви маєте право на медичну допомогу, постекспозиційну профілактику (ПЕП) (якщо це можливо протягом 72 годин) та підтримку незалежно від обставин. Національна гаряча лінія RAINN для жертв сексуального насильства: 1-800-656-4673. Відділення невідкладної допомоги надасть судово-медичну експертизу та ПЕП, якщо це необхідно.

Реагування на надзвичайні ситуації, пов'язані з ВІЛ та ІПСШ.

THE CENTURION – 72-годинний проміжок, який рятує життя.

У збірнику протоколів, Протокол 42 визначає постекспозиційну профілактику (PEP) як "Аварійне відновлення" – точку відновлення системи, яку необхідно ініціювати протягом 72 годин після можливого контакту з ВІЛ. Якщо у вас був незахищений секс під час chemsex і є будь-яка можливість зараження ВІЛ, не чекайте результатів аналізів. Почніть PEP негайно.

Втручання.	Що це робить?	Часові рамки та доступ.
Постконтактна профілактика (PEP).	28-денний курс антиретровірусних препаратів, який запобігає	Почати прийом необхідно протягом 72 годин – чим швидше, тим ефективніше.

	встановленню інфекції ВІЛ після можливого контакту. Ефективність знижується з часом і падає до нуля через 72 години.	Доступно в будь-якому відділенні невідкладної допомоги, клініці сексуального здоров'я або у спеціаліста з питань ВІЛ. Обов'язково запитайте: "Мені потрібна постекспозиційна профілактика (PEP) через можливий контакт із вірусом імунодефіциту людини."
PrEP (доекспозиційна профілактика).	Щоденна медикаментозна терапія (Truvada/Descovy) або ін'єкція з тривалою дією (Apretude), яка знижує ризик передачі ВІЛ більше ніж на 99%, за умови її регулярного застосування. У довіднику це називається "Захисний бар'єр перед початком".	Почніть прийом препаратів до наступної зустрічі, пов'язаної з "хімсексом". Препарати доступні у сімейних лікарів, клініках сексуального здоров'я та службах допомоги людям, які живуть з ВІЛ. Якщо ви ще не приймаєте PrEP і займаєтеся "хімсексом", почніть прийом PrEP сьогодні, до наступної зустрічі.
Тестування та лікування інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).	Гонорея, хламідіоз, сифіліс, герпес, ВПЛ (папіломавірус людини), гепатити A і B – всі ці інфекції можуть передаватися в умовах "хімсексу". Багато з них мають безсимптомний перебіг. Регулярне тестування є єдиним способом дізнатися про свій статус.	Мінімум кожні 3 місяці для осіб, які займаються хімічним сексом. Проводьте тестування під час кожного огляду венерологічного профілю, навіть за відсутності симптомів. Починайте лікування негайно при виявленні інфекції — наявність ІПСШ значно збільшує ризик передачі ВІЛ.
U=U (Невиявлюваний = Непередаваний).	Людина, яка живе з ВІЛ і має повністю пригнічений вірусний навантаження (нижче 200 копій/мл), не може передавати ВІЛ статевим шляхом. Це не стратегія зниження ризику – це біологічний факт, підтверджений дослідженнями PARTNER і PARTNER2.	Якщо ви або ваш партнер маєте позитивний статус на ВІЛ: єдине важливе питання – чи дотримуєтеся ви режиму лікування і чи пригнічено вірусне навантаження. Невиявлене вірусне навантаження робить передачу ВІЛ під час статевих контактів неможливою.

Налоксон – майте його під рукою під час сеансів застосування GHB.

Наксолон (Наркан) не здатний нейтралізувати передозування GHB. Однак, якщо в контексті "chemsex" також присутні опіоїди – що все частіше

трапляється, оскільки фентаніл потрапляє у всі категорії наркотиків – наксолон може врятувати життя. Носіть його з собою незалежно від обставин. Середовище "chemsex" характеризується використанням багатьох речовин, включаючи ті, про які людина може не знати, що вона приймає.

Доступний без рецепта в більшості аптек США. Телефон гарячої лінії "Ніколи не використовуйте самостійно": 1-800-484-3731.

Розділ 1 — Як хімічний секс вплинув на ваш мозок, тіло та сексуальність.

THE CENTURION – Трійця не була трьома препаратами. Це була одна архітектура.

Тріада "хімічного сексу" – кристалічний метамфетамін, GHB/GBL і мефедрон (з катаніонами, MDMA, кокаїном та іншими як варіаціями, що залежать від контексту) – не була обрана випадково. Кожен препарат відіграє певну функціональну роль у системі "хімічного сексу", і комбінація є навмисною на нейробіологічному рівні, навіть якщо це не було свідомо заплановано:

Функціональна архітектура системи "Трійця".

Речовина.	Основна нейробіологічна роль у хімічному сексі.	Чого це дозволило у сексуальному плані?	Яка вартість?
Кристалізований метамфетамін.	Масивний вики дофаміну та норадреналіну: надзвичайна мотивація, енергія, пильність, гіперсексуальність. "Двигун". Також знижує стримування та посилює чуттєві відчуття.	Години або дні безперервної сексуальної активності. Гіперсексуальний потяг, який переважає над втомою, сумнівами та дискомфортом. Відчуття впевненості та бажаності. Зняття обмежень у сексуальній поведінці, яка раніше здавалася неможливою у тверезому стані.	Пошкодження дофамінової системи (зниження рівня D2-рецепторів). Порушення сну. Нейротоксична дія при тривалому застосуванні у високих дозах. Психоз. Найдовший термін відновлення з трьох – від 12 до 24 місяців для повного відновлення дофамінової системи.
GHB / GBL	Агоніст GABA-B: зняття гальмування, ейфорія, фізичне розслаблення, посилення чутливості. Як противага тривожності, викликаній метамфетаміном, GHB пом'якшує	Зняття фізичних та психологічних обмежень. Зменшення тривожності, викликаної метамфетаміном. Розслаблення м'язів, що полегшує сексуальні практики. Відчуття	Найбільш небезпечний з медичної точки зору синдром відміни – ризик судом і психозу протягом кількох годин після пропуску дози при залежності від високих доз. Пошкодження сечового міхура при застосуванні GBL у певних схемах. Найсильніша фізична

	стимулюючий ефект і зменшує параною та здавлювання щелеп, які можуть виникати при високих дозах метамфетаміну.	тепла, відкритості та емоційної доступності. "Соціальний каталізатор" тріади.	залежність з трьох речовин.
Мефедрон / катаміни.	Інгібування транспортерів трьох нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну та норадреналіну), подібне до кокаїну, але з більш вираженими емпатиогенними ефектами, ніж у кокаїну, і коротшою тривалістю дії: "соціально-емоційний підсилювач". "Клей".	Інтенсивна емоційна та фізична близькість. Тактильне посилення (відчуття дотику, що здаються надзвичайними), яке забезпечує тривалу фізичну близькість. Соціальна теплота та емоційність. Відчуття справжнього зв'язку з партнерами, якого у тверезому стані деякі люди рідко відчувають.	Ризики для серцево-судинної системи (аритмія при високих дозах). Нейротоксичний потенціал. Порушення роботи серотонінової системи, подібне до впливу MDMA. Швидке виникнення толерантності. Компульсивне повторне вживання через короткий період дії. Значний "відкат" (comedown), що включає депресію та тривогу.
MDMA (часте вживання).	Надлишок серотоніну: вивільнення окситоцину, емоційна близькість, емпатичні ефекти, посилення тактильних відчуттів, ейфорія. Часто додається до "трійці" через його специфічні властивості, що сприяють емоційному зв'язку.	Найглибше відчуття емоційного зв'язку та прийняття. Відчуття того, що тебе бачать і прагнуть мати таким, яким ти є. Зменшення сексуального сорому. "Любовний наркотик" у контексті сексуально-емоційних переживань, які звичайній свідомості рідко властиві.	Нейротоксичність серотоніну при частому вживанні. "Похмілля" від MDMA ("вівторкові blues") – це дефіцит серотоніну, що проявляється депресією, тривожністю та соціальною ізоляцією. Відновлення вимагає відновлення системи серотоніну разом із роботою дофамінової системи. Найбільш емоційно вразливий період – це час одразу після вживання.

Що об'єднувало схему "хімічного сексу"?

THE CENTURION – Сама речовина не була метою. Важливим був досвід.

Розуміння процесу відновлення після "хімсексу" вимагає розуміння того, що саме цей досвід забезпечував – не окремі наркотики, а сукупний стан, який вони створювали разом. У збірнику окремі речовини називаються "демоном хімсексу", який "вимикає вроджені алгоритми виявлення загрози у користувача". Але таке формулювання, хоча й точне з точки зору зменшення шкоди, описує механізм, але недооцінює силу того, що шукали.

Що надавав "хімічний секс" – чесно і без патологізації потреби:

- Сексуальна дезінгибіція: для багатьох людей, чия сексуальність супроводжується відчуттям сорому, внутрішньою гомофобією або історичним тягарем приналежності до спільноти, яка була криміналізована, патологізована та знищена через ВІЛ/СНІД у живій пам'яті, – хімічне усунення стримувань не було розвагою. Це було звільнення. Свобода від сорому, яку забезпечували ці речовини, була реальною, і вона відкривала доступ до сексуальної самоідентифікації, яка здавалася неможливою без них.
- Радикальне прийняття та відчуття приналежності: у найкращих проявах, сцена "хімічного сексу" забезпечує спільноту радикального прийняття – простори, де квір-сексуальность у всіх її формах святкується, а не терпиться. Відчуття приналежності було справжнім. Зв'язок був справжнім. Речовини посилювали це фармакологічно, але те, що посилювалося, було реальним.
- Екстремальна фізична та емоційна близькість: тактильні відчуття, викликані мефедроном, і емпатогенні властивості MDMA створюють досвід фізичної та емоційної близькості такої інтенсивності, який звичайний свідомість рідко виробляє. Для людей, які пережили значну емоційну ізоляцію, травми у відносинах або труднощі з відкритістю — глибина зв'язку, яку забезпечував "хімсекс", здавалася єдиним доступним способом встановити справжній людський контакт.
- Витривалість і продуктивність: надзвичайна енергія, яку забезпечує кристалічний метамфетамін, та пригнічення втоми, викликане метаамфетаміном, дозволяють займатися сексуальною активністю протягом годин або днів, що було б біологічно неможливо у тверезому стані. Для людей, які відчували себе недостатньо компетентними у своїй сексуальній діяльності без наркотику, це покращення функцій стало необхідністю, а не просто додатковою перевагою.
- Стан "k-hole" і дисоціація (з кетаміном): у випадках додавання кетаміну, дисоціативний аспект забезпечував доступ до станів свідомості, які спеціально шукали через їхні феноменологічні характеристики, поряд із сексуальним досвідом.

Жодна з цих функцій не зникає, коли речовини припиняють вживати. Відновлення має охоплювати кожну з них — не шляхом визнання їх ілюзорними, а шляхом пошуку справжніх, нефармакологічних способів досягнення тих самих переживань.

Реальність абстинентного синдрому при одночасному вживанні кількох наркотичних речовин.

ПРОЕКТ "ЦЕНТУРІОН" – Три одночасні вилучення з різним рівнем медичної терміновості.

⚠ НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНИМ ЕЛЕМЕНТОМ ВІДСТУПАННЯ ВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗУБИЛЬНИХ РЕЧОВИН Є GHB/GBL. ЯКЩО ВИ РЕГУЛЯРНО ПРИЙМАЄТЕ GHB/GBL – КІЛЬКА РАЗІВ ЩОДЕНЯ – НЕ ПЕРРИВУЙТЕ ВЖИТТЯ РАНКОВО. ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ, ПЕРЕБУВАЮЧИ ПІД НАГЛЯДОМ ЛІКАРЯ, ПЕРШЕ НІЖ ЗМЕНШУВАТИ ДОЗУ. ВІДСТУПАННЯ ВІД МЕТАМФЕТАМІНУ ТА МЕФЕДРОНУ, ХОЧ И БУВАЄ ДУЖЕ СТИМУЛЬЮЮЧИМ, НЕ Є МЕДИЧНО НЕБЕЗПЕЧНИМИ У ТАКій САМІЙ МІРІ.

Речовина.	Медична термінова допомога при абстинентному синдромі.	Найскладніший етап у часі.	Основні симптоми абстинентного синдрому: * [Список симптомів]
GHB / GBL	КРИТИЧНО – Ризик судом і психозу. Не припиняйте прийом раптово, якщо дозування становить 3 або більше разів на день. Потрібен медичний контроль.	Період від 2 до 72 годин після останньої дози – критичний період.	Судоми, делірій, галюцинації, екстремальна автономна нестабільність, сильний тривожний стан, потовиділення, тахікардія. Потребує медичного лікування за допомогою баклофену або бензодіазепінів. Зверніться до посібника про GHB у цій серії для отримання повного протоколу.
Кристалізований метамфетамін.	ВИСОКИЙ – Психологічно важкий; не становить гострої медичної загрози.	Дні 1-14 – гостра фаза; тижні до місяців – агедонія.	Екстремальна втома та гіперсомнія (синдром "відключення"), глибока депресія, втрата здатності відчувати задоволення, інтенсивні нав'язливі бажання, тривога.

			Синдром відміни метамфетаміну після багатодньової хімічної сексуальної активності є одним з найважчих станів абстиненції у стимуляційній медицині.
Мефедрон / катаміни.	ПОМІРНИЙ – Не викликає гострої медичної небезпеки, але супроводжується серйозним психологічним дистресом.	Дні 1-5 – пік; тижні потрібні для нормалізації настрою.	Депресія, тривога, втома, втрата інтересу до діяльності, когнітивні порушення, сильні нав'язливі стани, емотивна лабільність. Виражене зниження рівня серотоніну – депресія може бути важкою і потребує моніторингу.
MDMA (якщо вживається регулярно)	Дефіцит серотоніну викликає важку депресію після припинення застосування.	Дні 3-7 – пік; тижні до місяців для відновлення рівня серотоніну.	Важка депресія після вживання (так звана "депресія у вівторок" після вживання MDMA), тривожність, емоційна відстороненість, соціальна ізоляція, когнітивні порушення. Чим частіше вживався MDMA, тим серйозніше було виснаження серотоніну.

Клінічний підхід: спочатку вирішіть проблему абстинентного синдрому, викликаного GHB – це медична надзвичайна ситуація. Синдром відміни метамфетаміну та мефедрону виникнуть одночасно, але не становлять безпосередньої загрози для життя. Їх лікування проводиться паралельно після вирішення медичної проблеми, пов'язаної з GHB.

Розділ 2 — Ваш геномний "Blueprint".

У цьому довіднику вказано дві конкретні фармакогеномні вразливості для хімічного сексу: COMT Val/Val (тип "Воїн" – викликає схильність до ризикованої поведінки через дефіцит дофаміну) та варіанти гена MTHFR (знижують цілісність слизової оболонки та порушують синтез нейромедіаторів). Повний геномний профіль для відновлення після хімічного сексу включає інформацію з індивідуальних посібників щодо речовин, але має специфічні наслідки для хімічного сексу:

Ген.	Варіант.	Роль, специфічна для хімічного сексу.	Наслідки відновлення.
COMT	Val/Val (rs4680) — Конституція воїна.	Основний генетичний фактор, що впливає на хімічні експерименти: швидкий фермент COMT призводить до низького базового рівня дофаміну, що спонукає до пошуку інтенсивних стимуляцій, включаючи сексуальні новизни та ризиковану поведінку. "Воїн" прагне інтенсивності, оскільки саме вона є єдиним джерелом достатнього сигналу дофаміну.	Архітектура відновлення повинна забезпечувати справжню інтенсивність – змагання, фізичні випробування, творчі досягнення, значущий ризик. Воїн, який залишає "чемікс" без створення еквівалентної архітектури інтенсивності, зіштовхнеться з рецидивом, не через моральну неспроможність, а через нейробіологічну необхідність.
MTHFR	C677T (rs1801133) та A1298C (rs1801131).	У цьому довіднику конкретно зазначено, що варіанти гена MTHFR підвищують ризик передачі ВІЛ через порушення цілісності слизової оболонки – фізичного бар'єру. Крім того, це погіршує синтез нейромедіаторів,	Добавка 5-MTHF вирішує проблеми як з цілісністю слизової оболонки, так і з дефіцитом синтезу нейромедіаторів одночасно. Це не є опціональним для носіїв варіантів гена MTHFR під час відновлення після "хімсексу" – це вирішує фізичний ризик зараження ВІЛ ТА нейрохімічний фактор, що лежить в основі моделі поведінки "хімсексу".

		що лежить в основі тривоги та сорому, які "хімсекс" намагався придушити.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 – гаплотип високого ризику.	Визначає ступінь залежності від ГБГ та ризик абстинентного синдрому. У людей, які мають гени GABRA2 з високим ризиком, початковий рівень гальмівної активності системи GABA є найнижчим — тому вони відчувають надзвичайне полегшення від прийому ГБГ більш інтенсивно, ніж інші.	Високий рівень GABRA2 пов'язаний з підвищеним ризиком: необхідність більш повільного припинення застосування ГБ, більш виражені симптоми абстинентного синдрому (PAWS), триваліший період відновлення нормального рівня гамма-аміномасляної кислоти (GABA). Також визначає ризик судом під час відміни ГБ – важлива інформація для медичної команди.
DRD2 / ANKK1	Taq1A алель A1 (rs1800497) – Синдром дефіциту винагороди.	Знижена щільність рецепторів D2 призводить до хронічної недостатності дофамінового сигналу, що викликає сильне прагнення до будь-якого досвіду, який може компенсувати цей дефіцит. "Хемсекс" забезпечує надмірне вивільнення дофаміну завдяки використанню багатьох речовин, і це полегшення дефіциту відбувається більш ефективно, ніж майже будь-який інший досвід.	Людина з алелем A1 гена DRD2 не може очікувати, що тверезе життя буде для неї достатньо приємним без навмисного створення численних інтенсивних джерел задоволення. Одноканальна реабілітація недостатня. Природна структура залежності повинна бути справді багатоканальною.
DAT1 / SLC6A3	10-повторюваний елемент VNTR алель	Вищий рівень експресії транспортера дофаміну =	Оцінка на наявність СДУГ має клінічне значення в процесі відновлення після "хімічного сексу" – можливо,

	(rs28363170)	швидше зворотне захоплення дофаміну = нижча базальна доступність дофаміну = сильніша реакція на блокування DAT метамфетаміном. Також тісно пов'язано з СДУГ — самолікування СДУГ за допомогою метамфетаміну є документованим шляхом "хімсексу".	метамфетамін використовувався як спосіб самолікування справжнього СДУГ. Лікування СДУГ без стимуляторів допомагає вирішити основну проблему, одночасно усуваючи один із факторів, що спонукають до вживання метамфетаміну.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Короткий/ короткий алель — знижений рівень експресії транспортера серотоніну.	Вища чутливість до тривоги, підвищений ризик сексуальної поведінки, що керується почуттям сорому, вища реакція на блокування серотонінового транспортера (SERT) мефедроном і MDMA (що викликає відчуття емоційної теплоти та прийняття). Короткострокові особистості могли знайти найбільш привабливим саме серотонергічний ефект мефедрону та MDMA в контексті "хімічного сексу".	Реконструкція серотоніну є першочерговою, поряд з відновленням дофаміну, для носіїв генотипу "короткий/короткий" за геном SLC6A4. Тривога та сором, які передували хімічному сексу, були біологічними, а не моральними, і потребують як біологічного, так і терапевтичного вирішення.
CYP2B6	*6/*6 - поганий метаболізатор (rs3745274).	Метаболізм ГБ: люди з низькою активністю ферменту CYP2B6 накопичують більшу кількість ГБ та норкетаміну у плазмі крові. У довіднику описано "Ризик розвитку стану, що імітує дисоціацію". У	Важлива інформація для медичної команди, яка керує процесом відміни та поступового зменшення дози GHB. Пацієнти з поліморфізмом CYP2B6 "повільні метаболізатори" потребують нижчих доз баклофену та більш ретельного моніторингу через ризик накопичення препарату в організмі.

		контексті "хімсексу" люди з низькою активністю CYP2B6 можуть швидше розвинути залежність від ГБ і при менших дозах, ніж інші.	
FAAH	C385A (rs324420) – знижена активність ферменту FAAH.	Ген метаболізму ендоканабіноїдів. Важливий, якщо каннабіс був частиною практики "хімсексу" (поширено, особливо для зменшення тривожності, викликаної стимуляторами). Також впливає на доступність анандаміду – природного молекули, що сприяє соціальній взаємодії та відчуттю задоволення.	Носії генотипу FAAH A/A мають вищий рівень природного анандаміду, що забезпечує більшу природну здатність до соціальної взаємодії та відчуття задоволення, яке фармакологічно забезпечував "хімсекс". Фізичні вправи та соціальні зв'язки активують цю систему. Природний шлях відновлення для цього профілю частково пов'язаний з ендоканабіноїдною системою.

Розділ 3 — Протокол детоксикації — Розроблений з урахуванням реалій полінаркотичного вживання.

THE CENTURION — Три шляхи відновлення, одна людина, один скоординований план.

Відновлення після хімічного сексу не може бути здійснено за допомогою підходу, що базується на використанні лише одного препарату. Три основні речовини вимагають трьох паралельних шляхів відновлення, кожен з яких має власний часовий план, медичні вимоги та стратегію прийому додаткових препаратів. Ці шляхи не замінюють один одного – вони працюють одночасно і координовано.

Принцип послідовності: спочатку вирішуйте проблеми, пов'язані з GHB (медична надзвичайна ситуація), потім встановіть медичну та додаткову підтримку для всіх трьох аспектів, і поступово будуйте поведінкову та відносинну систему відновлення.

Трек 1: GHB/GBL – Медична пріоритетність.

Якщо ви приймаєте GHB/GBL три або більше разів на день, це є вашим першочерговим медичним завданням. Не намагайтеся самостійно справлятися з абстинентним синдромом від GHB. Повний протокол лікування GHB, описаний у посібнику про GHB у цій серії, застосовується в даному випадку. Ключові елементи:

- Поступове зниження дози баклофену під наглядом лікаря – це найбільш фармакологічно специфічний метод для подолання синдрому відміни GABA-B.
- Якщо баклофен недоступний, застосовується протокол високодозованих бензодіазепінів під медичним наглядом.
- Статус варіанту гена GABRA2 визначає терміни зменшення дози ліків – варіанти з високим ризиком потребують більш повільного зниження дози.
- Комплекс добавок починається з першого дня: магнію гліцинат (400–600 мг, розділити на прийоми), P5P (25–50 мг), 5-MTHF (400 мкг), L-теанін (200–400 мг за потреби).
- Селан (інтраназально) для контролю тривоги під час поступового зменшення дози – не викликає залежності, безпосередньо впливає на відновлення системи GABA-B.
- Епіталон для нормалізації структури сну під час нічного прийому в період відновлення.

Трек 2: Кристалічний метамфетамін – Реконструкція дофаміну.

Лікування залежності від метамфетаміну починається одночасно з медичним супроводом при застосуванні GHB. Немає медичної невідкладної допомоги, викликаної самою лише абстиненцією від метамфетаміну, але "метамфетаміновий крах" після тривалих секс-вечірок з використанням наркотиків є одним із найважчих психологічних станів у наркології. Будьте готові до цього.

- Дозволити зупинку: Протокол 01 (Укриття), сон, гідратація, їжа з високим вмістом білка, коли повернеться апетит.
- Тирозин (500–1000 мг, вранці, подалі від білків): попередник дофаміну — починайте прийом на 3-5 день, коли харчуєтесь регулярно.
- NAC (600 мг двічі на день під час їжі): підтримка гомеостазу глутамату; зменшення тяги.
- Уридин + ДГК + ЦДФ-холін (комплекс для мозку): збільшення щільності рецепторів D2 – структурне відновлення дофамінової системи.
- Фізичні вправи слід починати якомога швидше, оскільки BDNF є сигналом відновлення для пошкоджених дофамінових аксонів, викликаних метамфетаміном.
- Semax (інтраназально): підвищення рівня BDNF та відновлення префронтальної кори; когнітивний туман після секс-вечірок з використанням метамфетаміну реагує на це.
- BPC-157: безпосередньо протидіє порушенням дофамінової системи, викликаним стимуляторами, у дослідженнях на моделях.

Трек 3: Мефедрон і катаміни – Реконструкція серотоніну.

Відновлення після вживання мефедрону та катамінонів має архітектурні подібності з відновленням після вживання кокаїну (триразова інгібіція реабсорбції), але з більш вираженим серотоніновим компонентом, подібним до MDMA. Серотонінова складова особливо важлива для відновлення після "хімсексу", оскільки саме сплеск серотоніну від мефедрону забезпечував емоційну близькість і тепло, які робили "хімсекс" відчуттям справжнього зв'язку.

- 5-HTP (50–100 мг, ввечері): прекурсор серотоніну – найважливіша добавка для боротьби з емоційною апатією та соціальною ізоляцією під час відновлення після мефедрону.
- 5-MTHF (400–1000 мкг, вранці): основна підтримка метилювання; це абсолютно необхідний компонент для людей з варіаціями гена MTHFR.
- Інозитол (4–12 г, розділити на кілька прийомів під час їжі): модуляція чутливості серотонінових рецепторів; особливо корисний для зменшення

тривожності та нав'язливих бажань, характерних для відновлення після вживання мефедрону.

- Омега-3 з переважаючим вмістом ЕПК (2–4 г на день): підтримка настрою та протизапальна дія для нервової системи.
- Якщо регулярно вживається MDMA: дефіцит серотоніну може бути серйозним – дайте мінімум 6-8 тижнів, перш ніж очікувати реального покращення настрою; 5-HTP та відпочинок є основними засобами.

Об'єднана шкала часу відмови від хімічного сексу.

Хронологія.	GHB / GBL: шлях.	Метамфетамін.	Мефедрон, шлях вживання.
Години 0-72.	МЕДИЧНА ЕКСТРЕМНА СИТУАЦІЯ. Протокол застосування баклофену або бензодіазепінів. Моніторинг. Заходи запобігання судом. Це єдиний пріоритет у цій ситуації – все інше відкладається.	Знесилення. Сонливість. Гіперсомнія. Не боріться з цим. Організм потребує відпочинку. Пийте достатньо рідини. Їжте те, що можете.	Депресія та виснаження. Дозволено. Відпочинок – це лікування.
Дні 3–7.	Гостра небезпека минає за умови медичного втручання. Система ГАМК все ще серйозно порушена. Магній, L-теанін, Селан для зменшення тривожності. Не припиняйте прийом бензодіазепінів різко.	Глибока депресія та агедонія. Це найскладніший період для вживання метамфетаміну. Протокол 01. Зв'яжіться з службою підтримки. Почніть прийом тирозину та NAC, якщо є можливість поїсти.	Пік депресії та тривоги. Початок прийому 5-HTP. Підтримка прекурсора серотоніну. Емоційна апатія – це процес відновлення організму.
Тижні 1-4.	Продовження поступового припинення прийому GHB під наглядом лікаря. Формування комплексу додаткових засобів. Щоденний прийом Selank для зменшення тривожності. Поступове покращення сну з використанням Epitalon. Активізація	Агедонія домінує. Починаються вправи – обов'язково, не за бажанням. Застосовано NAC та "Brain Stack". Виникають сильні потяги до комбінації метаамфетаміну та сексуальної активності.	Поступове покращення настрою. Соціальна ізоляція може здаватися надмірною – зникає відчуття близькості, пов'язане з серотоніном. 5-HTP та інозитол. Поступове

	рецепторів гамма-аміномасляної кислоти (GABA).		повернення до соціального життя.
Місяці 1–3.	Відміна GHB може бути завершена або перебувати на фінальних стадіях. Система ГАМК значно відновлюється. Епізоди пост-відмінного синдрому (PAWS) – хвилі тривоги – потребують техніки дихання 4-7-8 та препарату Selank.	Спостерігається вимірюване прогресування підвищення рівня D2-рецепторів. Повертаються справжні моменти задоволення. Покращується когнітивна ясність. Відновлюється сексуальна реакція – це може бути дещо незвично без контексту хімічного посилення.	Відновлення серотонінової системи. Поступове повернення відчуття комфорту в соціальних ситуаціях. Емоційне тепло, яке мефедрон викликав, починає проявлятися – обережно, періодично – у щирих взаємодіях.
Місяці 3–12.	Прогрес у подоланні залежності від GHB значною мірою досягнуто, з використанням відповідного поступового зменшення дози. Відновлення природного рівня гамма-аміномасляної кислоти (GABA) відбувається за допомогою дихальних вправ та фізичних навантажень. Симптоми пост-абстинентного синдрому (PAWS) поступово зменшуються.	Дофамінова система на базовому рівні або близька до нього. Природне сексуальне бажання відновлюється. "Пряма лінія" (нижче) зникає. Компульсивна природа зв'язку між метамфетаміном і сексом послаблюється.	Базовий рівень серотоніну відновлено. Соціальна впевненість без використання препарату стає більш доступною. Інтимність, яку мефедрон забезпечував, може почати знаходитися у щирих стосунках.

Розділ 4 — Біологічна реконструкція — Уніфікований стек.

Комплекс добавок для відновлення після хімічного сексу інтегрує окремі програми з посібників щодо GHB, метамфетаміну та кокаїну/мефедрону з додатками, специфічними для хімічного сексу. Мета: одночасно відновити функцію GABA-B (програма для GHB), синтез дофаміну та щільність D2 рецепторів (програма для метамфетаміну) і рівень серотоніну (програма для мефедрону/MDMA), а також вирішити проблеми з метилюванням, які лежать в основі всіх трьох.

4.1 — Основи метилювання — є обов'язковими для всіх напрямків.

Додаток	Доза.	Час.	Чому це особливо важливо для відновлення після "хімсексу"?
5-MTHF (L-метилфолат)	400–1000 мкг на день.	Ранок з їжею.	У цьому довіднику конкретно зазначено, що варіанти гена MTHFR підвищують ризик передачі ВІЛ через пошкодження слизових оболонок. 5-MTHF безпосередньо вирішує цю проблему, підтримуючи цілісність слизових оболонок на клітинному рівні, одночасно забезпечуючи підтримку синтезу нейромедіаторів, що є основою для всіх трьох шляхів відновлення. Для відновлення після "хімічного сексу" це найважливіша добавка для вирішення як фізичного ризику зараження ВІЛ, так і нейрохімічних факторів.
Метилкобаламін (вітамін B12).	1000–2000 мкг під язик.	Доброго ранку.	Синергічно діє з 5-MTHF. Багатосистемний дефіцит, викликаний "хімсексом" (одночасне зниження дофаміну, серотоніну та ГАМК), створює максимальне навантаження на шляхи синтезу, що залежать від вітаміну B12. Сублінгвальна форма для оптимального засвоєння. Підтримує

			цілісність мієлінової оболонки, що важливо при неврологічних ушкодженнях, викликаних метамфетаміном.
P5P (активна форма вітаміну B6).	25–50 мг	Доброго ранку.	Кофактор для синтезу гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) (при вживанні GHB), дофаміну (при вживанні метамфетаміну) та серотоніну (при вживанні мефедрону) одночасно. Ферменти, що залежать від P5P, зазнають максимального навантаження під час відновлення після "хімсексу". Це є обов'язковим для всіх трьох видів вживання.
Гліцинат магнію.	400–600 мг елементарного.	Ранок і вечір.	Найважливіша фізична добавка, яка одночасно підтримує дві з трьох систем: систему GABA-B (для "GHB track") та модуляцію NMDA / зменшення тривожності (для "meth withdrawal track"). Також підтримує функціонування серцево-судинної системи – це важливо, враховуючи навантаження на серце від мефедрону та мета. Почати прийом з 1 дня.

4.2 — Інтегрований комплекс нейромедіаторів.

Додаток	Доза.	Час.	Основний трек.	Notes
L-тирозин.	500–2000 мг	АМ, відсутність білка.	Метамфетамін / дофамін	Починайте 3-й, 4-й та 5-й дні, коли харчуєтесь регулярно. Прекурсор дофаміну – усуває основний дефіцит при вживанні метадону. Уникайте продуктів, багатих на білок, щоб покращити

				засвоєння.
NAC	600–1200 мг двічі на день.	Ранок та вечір, разом з їжею.	Усі треки.	Глютаматний гомеостаз, важливий для всіх трьох напрямків. Початок – День 1. Докази зменшення тяги у всіх категоріях речовин. Також має гепатопротекторну дію.
Уридин + ДГК (DHA) + ЦДФ-холін (комплекс для мозку).	250 мг UMP + 1 г DHA + 250 мг CDP-холіну.	Доброго ранку!	Метамфетамін / дофамін	Регуляція рецепторів D1/D2 – це структурне відновлення дофамінової системи, пошкодженої метамфетаміном. Це довготривалий процес, який займає тижні або місяці, але є найбільш обґрунтованим науково підходом до відновлення рецепторів.
5-HTP	50–100 мг	Вечір, за 30 хвилин до сну.	Мефедрон / MDMA / серотонін	Прекурсор серотоніну – допомагає усунути трійну дефіцит серотоніну (мефедрон + MDMA + загальна система). Критично важливий для відновлення настрою та сну. Відновлення соціальної адаптації починається тут.
L-теанін.	200–400 мг	За потреби, 2-3 рази на день.	GHB / тривога	Анксіолітик, що впливає на гама-аміномасляну кислоту (ГАМК) та модулює NMDA-рецептори. Не викликає

				залежності. Особливо важливий для важкого періоду тривоги, який може виникати при застосуванні GHB. Основний немедикаментозний засіб підтримки ГАМК у гострій фазі.
Таурин.	1–2 г на день.	З їжею.	GHB / GABA	Підтримка рецепторів ГАМК; нейропротекторна дія; гепатопротекторна дія – актуально для користувачів GBL, чий печінковий фермент обробляє прекурсор. Починайте прийом після початку поступового зменшення дози GHB, а не під час активного медичного лікування.
Інозитол.	4–12 г (підбирайте індивідуально).	Розділити на прийоми їжі.	Мефедрон / серотонін	Чутливість серотонінових рецепторів; зменшення тривожності; наявність доказів, що підтверджують нав'язливий характер тяги. Особливо актуально для нав'язливої тяги до хімічного сексу, яка часто виникає в процесі відновлення.
Омега-3 EPA + DHA	2–4 г на день.	З їжею, вранці.	Усі треки.	Протизапальна дія для нервової системи; підтримка рівня BDNF; вплив на настрій (переважає EPA); підтримка мембран

				для відновлення рецепторів (DHA). Комплексно вирішує проблеми, викликані впливом усіх трьох факторів одночасно.
Гриб левова грива.	500–1000 мг	Доброго ранку.	Метамфетамін / когнітивні функції.	Стимуляція NGF та BDNF. Усуває пряме пригнічення нейропластичності, викликане метамфетаміном. Когнітивне відновлення – "туман" після секс-вечірок з використанням метамфетаміну є одним із найбільш виражених когнітивних порушень у наркології.

4.3 — Пептидний шар.

Пептид.	Механізми, що лежать в основі використання наркотиків у контексті "chemsex".	Основний трек.	Notes
BPC-157	Нормалізація дофаміну та серотоніну; модуляція GABA-B; відновлення кишково-мікробного балансу; протизапальна дія; регенерація тканин.	Усі треки – полінаркотики.	Найбільш універсальний пептид у рамках відновлення після "хімічного сексу" – він одночасно впливає на дофамін (метамфетамін), серотонін (мефедрагон), GABA-B (ГБГ) та відновлює кишківник (всі три речовини порушують мікробіом кишківника). Почніть прийом у перший день фази після детоксу. Можна приймати перорально або підшкірно.
Селан.	Анксіолітик, що діє	GHB +	Найважливіший пептид для

	через систему ГАМК та серотонін; зменшує тривогу без розвитку залежності; має пряме відношення до тривоги при абстиненції від GHB та дефіциту серотоніну при вживанні мефедрону.	мефедрон, вживання внутрішньовенно.	зменшення тривожності, який допомагає при тривозі, пов'язаному з абстиненцією від ГАМК (GHB) та сертонінергічною тривогою (мефедрону/MDMA). Не викликає залежності. Для внутрішньоносового введення. Приймається щодня на гострій фазі.
Семак.	Підвищення рівня BDNF та NGF; відновлення когнітивних функцій; модуляція дофаміну; відновлення префронтальної кори.	Метамфетамін – когнітивні наслідки.	Когнітивні порушення, викликані багатогодинними сеансами "хімічного сексу" з використанням метамфетаміну, є серйозними. Semax допомагає усунути пригнічення BDNF, яке викликає метамфетамін, і підтримує відновлення префронтальної кори, що сприяє прийняттю обґрунтованих рішень на шляху до одужання. Для внутрішньоносового застосування. Почніть з 1-го тижня.
Епіталон.	Архітектура сну; шишковидна залоза; нормалізація циркадних ритмів.	GHB – сон.	Нічний режим прийому препарату ГАМК (GHB) руйнує циркадні ритми. Епіталон підтримує функцію шишковидної залози, оскільки поступове зменшення дози ГАМК усуває зовнішній механізм індукції сну. Перші 4-6 тижнів.

Розділ 5 — Сексуальне здоров'я та відновлення.

"ЦЕНТУРІОН" – вимір, який стандартна реабілітація та відновлення після хімічного сексу не враховують.

У кожному іншому посібнику з цієї серії розділ про сексуальне здоров'я є коротким або другорядним. Посібник про "chemsex" не може бути таким. Сексуальний досвід був організаційним контекстом, навколо якого сформувалася вся схема полінаркотичного вживання. Відновлення після "chemsex" є неповним – біологічно, психологічно та у сфері міжособистісних відносин – без прямого вирішення сексуального аспекту.

Цей розділ безпосередньо базується на серії протоколів 35S, що містяться в довіднику (спеціалізовані протоколи для цієї групи населення), а також на матеріалах про сексуальне відновлення, представлених у розділі V довідника.

5.1 — Комплексна медична оцінка сексуального здоров'я.

THE CENTURION – Тести, які не можуть чекати.

Перш за все у роботі з сексуальною залежністю: медична оцінка. Ці обстеження є обов'язковими і повинні бути проведені протягом першого тижня відновлення, а не тоді, коли ви відчуваєте себе готовими.

- Тест на ВІЛ: тест четвертого покоління, що визначає антиген та антитіла. У разі будь-якого нещодавнього потенційного контакту також слід розпочати постекспозиційну профілактику (PEP), якщо від моменту контакту минуло не більше 72 годин. Якщо результат тесту позитивний на ВІЛ: негайно зверніться до спеціаліста з лікування ВІЛ. Існують ефективні методи лікування, які дозволяють вести повноцінне життя та підтримувати сексуальне здоров'я. U=U – це реальність.
- Аналіз на інфекції, що передаються статевим шляхом:
  * Гонорея (мазки з уретри, прямої кишки, глотки)
  * Хламідіоз (ті ж сайти)
  * Сифіліс (серологія)
  * Герпес (серологія, якщо раніше не тестували)
  * Гепатит С (якщо є вживання наркотиків внутрішньовенно, включаючи ін'єкції)
  * Гепатит В (серологія та статус вакцинації).
- Вакцинація від гепатиту В, якщо немає імунітету: тридозова схема забезпечує захист на все життя.
- Вакцинація від ВПЛ, якщо є відповідні показання (до 45 років згідно з багатьма рекомендаціями), значно знижує ризик розвитку раку, пов'язаного з ВПЛ.

- Вакцинація від віспи мавп, якщо немає імунітету та перебування в ендемічному районі: дводозова вакцина Jynneos. Віспа мавп передається через ті самі сексуальні мережі, де відбувається "хімсекс".
- Аналізи крові (CBC) при агранулоцитозі, викликаному левамізолом, якщо в анамнезі є вживання кокаїну:

  [Інформація про те, які саме показники CBC слід перевіряти та чому, у цьому контексті.]
- Комплексний метаболічний аналіз: функції нирок і печінки – важливий для користувачів GBL (шлях перетворення в печінці) та для всіх, хто використовує ін'єкційні наркотики.
- Оцінка серцево-судинної системи: ЕКГ при значному вживанні мета або мефедрону. Моніторинг артеріального тиску.

Регулярний графік обстежень на виявлення захворювань, що передаються статевим шляхом, під час відновлення: мінімум кожні 3 місяці протягом першого року. Частіше, якщо ви ведете активне сексуальне життя. Обстеження не є покаранням – це спосіб серйозно поставитися до свого здоров'я.

5.2 — Пастка хімічної близькості.

"ЦЕНТУРІОН" – як точно зазначено в цьому збірнику – "пробіл у навчанні".

Згідно з довідником, ось що написано про "хімічну пастку інтимності": "Для багатьох людей у процесі відновлення перший тверезий сексуальний досвід – це не повернення до минулого. Це вперше. Кожна інтимна зустріч була опосередкована хімією: ковток за ковтком, удар за ударом. Нервова система ніколи не навчилася терпимо ставитися до "голі" справжності контакту – до відкритості, невизначеності та глибини почуттів, які виникають тоді, коли між двома людьми немає жодного захисту. Це не моральна помилка. Це прогалина в навчанні."

У процесі відновлення після "хімсексу" цей розрив часто є більш глибоким, ніж у будь-якому іншому виді реабілітації від наркотиків. Наркотики не були випадково присутні під час сексу – вони були передумовою для сексуальних контактів. Нервова система ніколи не практикувала навички тверезої сексуальної близькості, оскільки можливостей для тверезої сексуальної близькості практично не було.

Що це означає для відновлення: перший тверезий сексуальний досвід після "хімсексу" – це справді нова територія. Це не відновлення попередньої, "тверезої" сексуальної ідентичності. Для багатьох людей у процесі відновлення такої "тверезої" сексуальної ідентичності взагалі не існувало – модель "хімсексу" почалася в formative роки сексуального розвитку.

5.3 — "Flatline" (Ритм, що зупинився)

"ЦЕНТУРІОН" – Сезон, який відчувається як постійна втрата і яким не є.

У цьому збірнику описується "апатія": "На ранніх етапах відновлення багато людей відчувають тишу там, де раніше була жага. Відсутність збудження. Відсутність інтересу. Відсутність будь-якого потягу до близькості." У процесі відновлення після хімічного сексу апатія є майже універсальним явищем, оскільки системи дофаміну та серотоніну, які були перевантажені для створення гіперсексуальних станів, тепер виснажені, і мозок тимчасово відключає схеми сексуального збудження, які хронічно були надмірно стимульовані.

Досвід зупинки серця.	Що насправді відбувається?	Що робити?
Повна відсутність сексуального потягу – повна відсутність збудження або інтересу.	Системи дофаміну та серотоніну виснажені; система винагороди переналаштовується, віддаляючись від штучно інтенсивних сигналів; мозок перебудовує чутливість до природних подразників, яка була пригнічена роками хімічного впливу.	Інструкція в довіднику: не панікуйте, не тестуйтеся, не змушуйте себе. Це сезон, а не вирок. Подбайте про "ґрунт" – сон, фізичні вправи, харчування, соціальні зв'язки – це основа, на якій відновлюється бажання. Період "рівної лінії" закінчиться. Тривалість варіюється: від 1 до 3 місяців для первинного вживання метамфетаміну та хімічного сексу; від 3 до 6+ місяців для моделей поведінки, що включають часте вживання MDMA.
Секс у стані тверезості може здаватися безрадісним, механічним або не приносити задоволення.	Нервова система дізналася, що сексуальне збудження дорівнює стану наркотичного сп'яніння. Стан наркотичного сп'яніння відсутній. Структура сексуального збудження все ще шукає свій звичний тригер. Природний шлях сексуального збудження існує, але він незнайомий.	Спочатку встановлюйте більш легкі форми близькості: несексуальний фізичний контакт (дотики, масаж, обійми), який не вимагає демонстрації певних навичок. Поступово повертайтеся до чуттєвих переживань без тиску сексуальної активності. Часто тут приховано присутнє відчуття сексуального сорому – може знадобитися психотерапевтична підтримка.
Спроба перевірити, чи функція повернула значення.	Перегляд порнографії для перевірки, чи функціонує сексуальне збудження, або нав'язливе спостереження за	Припиніть тестування. Проблема полягає в самому тестуванні, а не в доказі наявності проблеми. Тривога,

	ознаками реакції, викликає тривогу в системі, яка відновлюється через відпочинок. Кожен тест затримує процес відновлення.	яку викликає тестування, є тим, що заважає відновленню природного сексуального збудження. Довідник інструктує: "Спостерігайте, не женіться". Ознаки повернення бажання не обов'язково потрібно реагувати негайно.

5.4 — Відновлення здорової сексуальності.

THE CENTURION – Навчання тому, чого ніколи не навчали – Контакт без буферів.

Згідно з довідником: "Справжній фізичний контакт, який раніше опосередковувався хімічними речовинами, вимагає перенавчання з нуля. Навички тверезої близькості – бути присутнім у тілі, терпити вразливість бути побаченим, залишатися, коли відчуття є надмірними – були пропущені. Відновлення – це не повернення. Це початок."

Практична структура для відновлення здорової сексуальності під час одужання від "хімсексу":

- Місяці 1–3 (період стабілізації): немає тиску щодо сексуальної активності. Зосередьтесь на несексуальній фізичній близькості — дотики, тепло, фізична присутність з людьми, яким ви довіряєте. Нервова система перенавчається тому, що тіла можуть бути поруч без хімічного втручання. Це справжнє неврологічне навчання, а не просто терапевтичний прийом.
- Починаючи з третього місяця (коли повертається бажання): почніть з інтимних переживань меншої інтенсивності та з меншим ризиком. Не з "марафону" з численними партнерами, що триває кілька днів, як це було у випадку з хімічним сексом – це може бути метою для майбутнього, якщо це залишається частиною сексуальної ідентичності, але побудованим на тверезому фундаменті. Почніть з того, що нервова система може витримати без "відключення".
- Сексуальний сором: для багатьох людей, які проходять процес відновлення після хімічного сексу, особливо тих, хто використовував хімічні речовини для пригнічення, щоб отримати сексуальні переживання, які здавалися неможливими або ганебними у тверезому стані, повернення до тверезості часто супроводжується поверненням сорому. Це не є свідченням того, що саме сексуальний потяг був неправильним. Це свідчить про те, що сором існував ще до хімічного сексу і потребує окремого терапевтичного втручання. Терапія, яка підтримує ЛГБТК+ спільноту, є відповідним контекстом для цієї роботи.
- Статус ВІЛ та сексуальна ідентичність: якщо у вас виявлено ВІЛ, незалежно від того, чи це нещодавній діагноз, чи тривала інфекція, процес відновлення в сексуальній сфері включає емоційну обробку

діагнозу разом із практичним розумінням принципу "Невизначено = Не передається" (U=U). Якщо рівень вірусу невизначений, людина не може передавати вірус. Це кардинально змінює сексуальний ландшафт – для багатьох людей це усуває страх, який спонукав до більш ризикованої поведінки, ніж чесне розкриття інформації.

- Моногамія, немоногамія та сексуальна спільнота: хімічний секс часто відбувається в певних соціально-сексуальних контекстах (додатки, заклади, соціальні мережі). Відновлення не вимагає моногамії або відмови від конкретних сексуальних практик. Воно вимагає тверезого ставлення до будь-якої сексуальної спільноти та практик, які є автентичними для людини. Існують і можна знайти тверезі ЛГБТК+-позитивні спільноти, тверезні сексуальні спільноти та простори відновлення, які явно підтримують ЛГБТК+.

Розділ 6 — Управління здоров'ям та лікування ВІЛ у процесі відновлення.

THE CENTURION — Протокол 42, застосований — Брандмауер для людини на шляху до відновлення після хімічного сексу.

Довідник містить Протокол 42, який надає повну систему запобігання та лікування ВІЛ. Цей розділ застосовує її конкретно до відновлення після "хімсексу".

6.1 — Якщо у вас негативний результат тесту на ВІЛ.

- PrEP (профілактика до контакту): якщо ви не приймаєте PrEP і займалися сексом з використанням наркотиків, почніть прийом PrEP перед будь-якою подальшою сексуальною активністю. У збірнику це називається "Захисний бар'єр перед виконанням". Truvada та Descovy (щоденно перорально) та Apretude (ін'єкції, кожні 2 місяці) забезпечують захист від ВІЛ більш ніж на 99%, за умови регулярного прийому. Доступні у вашого сімейного лікаря, клініки сексуального здоров'я або служби підтримки людей, які живуть з ВІЛ.
- Постконтактна профілактика (PEP): якщо у вас був потенційний контакт з ВІЛ під час "хімсексу", почніть PEP протягом 72 годин. Курс триває 28 днів. Чим раніше розпочато лікування, тим вища його ефективність. Зверніться до будь-якої приймальної лікарні або клініки, що спеціалізується на проблемах сексуального здоров'я.
- Регулярне тестування на ВІЛ: кожні 3 місяці під час сексуальної активності. Тест 4-го покоління може виявити ВІЛ вже через 18–45 днів після зараження. "Період очікування" старого тесту не є "періодом очікування" сучасного тесту.
- Моніторинг гепатиту С: якщо вживання наркотиків шляхом ін'єкцій (внутрішньовенне введення) було частиною практики "хімсексу", необхідно проходити тестування на гепатит С кожні 3 місяці. Гепатит С піддається лікуванню. Прямі противірусні препарати забезпечують одужання за 8-12 тижнів у більшості випадків. Проходження тестування та лікування не є складним. Важливо отримати позитивний результат тесту і знати про це.

6.2 — Якщо у вас позитивний результат на ВІЛ.

Структура довідника: "Партнер з позитивним статусом щодо ВІЛ, у якого пригнічено вірусне навантаження, не може передати вірус. Вірус присутній, але "утримується" і не може передаватися." U=U – це не стратегія зниження ризику. Це науковий факт, підтверджений дослідженнями PARTNER та PARTNER2, які охоплювали тисячі пар з різним серологічним статусом протягом багатьох років спостереження.

- Якщо у вас нещодавно діагностували ВІЛ, негайно зверніться до спеціаліста з лікування ВІЛ або до центру допомоги людям, які живуть з ВІЛ. Рекомендується розпочати лікування якомога раніше після зараження. Лікування зазвичай передбачає прийом однієї таблетки щодня. Більшість людей, які приймають лікування, мають нормальну тривалість життя.
- Якщо у вас вже поставлено діагноз та ви отримуєте лікування: переконайтеся, що вірусна навантаженість не визначається перед відновленням сексуальної активності без додаткових заходів профілактики. Якщо вірусна навантаженість не пригнічена – це медичний пріоритет. Обговоріть з вашим лікарем, чому не досягається пригнічення вірусу.
- Chemsex і дотримання режиму антиретровірусної терапії: chemsex значно порушує дотримання режиму антиретровірусної терапії. Пропуск доз антиретровірусних препаратів – навіть зрідка – може призвести до реактивації вірусу. Якщо chemsex впливає на ваше дотримання режиму прийому антиретровірусних препаратів, це питання, яке слід обговорити зі своїм лікарем, який займається лікуванням ВІЛ, щодо застосування довгодіючих ін'єкційних форм антиретровірусної терапії (Cabenuva, що вводяться раз на місяць або кожні два місяці), які усувають необхідність щоденного прийому таблеток.
- Психічне здоров'я та ВІЛ: Діагноз ВІЛ у контексті відновлення після "хімсексу" створює особливе психологічне навантаження – сором, горе, страх – і потребує підтримки. Психічна допомога, що підтримує ЛГБТК+ спільноту, є відповідним середовищем для цього. Багато людей, які живуть з ВІЛ, повідомляють, що лікування та принцип "Невизначена = Не передається" (U=U) кардинально змінили їхнє ставлення до діагнозу – від катастрофи до керованого хронічного стану. Ця зміна є доступною і реальною.

Розділ 7 — Прагнення до хімічного сексу — Розуміння та переривання.

"ЦЕНТУРІОН" – Прагнення спрямоване на повний стан, а не на будь-який окремий наркотик.

Прагнення до хімічного сексу має іншу структуру, ніж прагнення до окремих речовин, тому що об'єктом цього прагнення не є наркотик – це досвід. Прагнення виникає не конкретно до метамфетаміну або ГБГ або мефедрону, а до стану хімічного сексу в цілому: сексуальної напруженості, відсутності гальмівних механізмів, емоційної близькості, відчуття приналежності, ночі (або днів), які існували поза звичайним часом.

Це означає, що тяга до хімічного сексу має декілька тригерів, яких немає у тязі до окремих речовин. Вона може бути викликана лише сексуальною стимуляцією (сексуальний стимул = стимул для хімічного сексу). Вона може бути викликана самотністю (функція відчуття приналежності). Вона може бути викликана конкретною програмою або платформою. Вона може бути викликана певним днем тижня. Вона може бути викликана стресом (функція уникнення). Вона може бути викликана певною соціальною мережею. Вона може бути викликана спогадами про конкретних людей.

Специфічні тригери, що викликають тягу до хімічного сексу.

Тригер.	Чого прагнення намагається досягти?	Альтернативна відповідь.
Сексуальне збудження – будь-яке джерело.	Мозок, який навчився асоціювати сексуальне збудження з хімічними речовинами, активує "ланцюжок очікування" хімічного сексу, коли виникає сексуальне збудження. Прагнення спрямоване на досягнення повного стану, який раніше був поєднаний із сексуальним збудженням.	Сексуальне збудження є реальним. Реакція "хімсексу" є умовною, але не обов'язковою. Фізична активність може припинити це явище. Контакт із людиною, яка підтримує процес відновлення. Збудження мине без необхідності використання речовин для його зняття. "Плоска лінія" означає, що цей тригер може бути відсутнім на ранніх етапах відновлення; коли він повертається, механізми припинення стають актуальними.

Програми та цифрові платформи.	Grindr, BBRT та інші додатки були основним способом доступу до секс-вечірок з використанням наркотиків. Сам додаток є комплексним тригером – інтерфейс, фотографії, очікування – все це активує "ланцюжок" поведінки, пов'язаний із сексом та наркотиками.	Повністю видаліть програми протягом перших 90 днів мінімум. Це не уникнення проблеми, а перепроектування навколишнього середовища (Протокол 05) як метод лікування. Якщо додатки для знайомств будуть відновлені в майбутньому, їх не слід відновлювати одночасно з процесом відновлення після "хімічного сексу".
П'ятниця/субота ввечері (час проведення сесії).	Мозок, який навчений очікувати сеанс "хімічного сексу" у певні дні тижня, генеруватиме сигнал передчуття та бажання в ці ж дні, навіть через місяці після початку відновлення.	Заплануйте кожну п'ятницю та суботу протягом перших шести місяців відновлення за допомогою структурованих, інтенсивних альтернативних активностей. Час, коли може виникнути тяга, має бути зайнятий до того, як ця тяга з'явиться. Не залишайте вихідні без плану і не сподівайтеся, що сила волі заповнить цей пробіл.
Самотність і соціальна ізоляція.	Відчуття приналежності та зв'язку, яке забезпечував "хімсекс", було однією з його найпривабливіших функцій. Самотність безпосередньо провокує прагнення до досвіду, який надійно усуває це відчуття.	Контакти. Будь-які контакти. Спільнота, що практикує "хімсекс", забезпечувала відчуття приналежності через певний шлях – спільнота відновлення пропонує це іншим шляхом. Групи підтримки для ЛГБТК+ людей, групи взаємодопомоги за принципами дванадцяти кроків, спеціально створені для цієї популяції (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), або будь-яка спільнота, що підтримує тверезість і не вимагає відмови від сексуальної ідентичності.
Робочий стрес, відмова або емоційний біль.	Функція "втечі", яку забезпечує хімічний секс – тобто, створення альтернативної реальності під час періодів сильного стресу – означає, що будь-який неприємний досвід може спровокувати бажання втекти.	Протокол 01 (Притулок) для гострого емоційного збудження. Практика дихальних вправ. Терапевтичний контакт. Ключова відмінність: подолання емоційного збудження, а не уникнення його. Контемплятивні практики, які розвивають

		толерантність до складних емоційних станів, є довгостроковою стратегією для роботи з цим тригером.
Люди, які беруть участь у хімічному сексі.	Конкретні особи з мережі "хімічного сексу" є комплексними тригерами – вони активують весь стан. Контакт з ними, побачення їх у соціальних мережах або зустріч з ними в громаді може викликати раптове інтенсивне бажання.	Функції блокування та відключення в соціальних мережах є відповідними засобами захисту, а не проявом жорстокості. Протокол 08 (соціальна архітектура) передбачає повну реструктуризацію соціальної мережі, необхідної для відновлення після хімічного сексу. Деякі стосунки з мережі хімічного сексу можна підтримувати в тверезому стані з часом, але більшість неможливо підтримувати на ранніх етапах відновлення через неприйнятний ризик потягів.

ПРОТОКОЛ "ПЕРЕРИВАННЯ БАЖАННЯ ХІМІЧНОГО СЕКСУ" – 5-ХВИЛИННИЙ ПРОТОКОЛ.

1. НАЗВІТЬ КОНКРЕТНУ ЦІЛЬ, ЯКУ ПЕРЕБІГАЄ ТУГА. Не "Я хочу вжити". Який конкретний досвід шукає ця туга? Сексуальна напруженість? Відчуття приналежності? Втеча? Емоційна близькість? Називання функції змінює реакцію з "боротися з наркотиком" на "знайти альтернативну функцію".
2. ВИЙДІТЬ З ЦЬОГО СЕРЕДОВИЩА АБО ПЛАТФОРМИ. Якщо ви перебуваєте в додатку для знайомств або в черзі, негайно вийдіть. Якщо ви самі вдома у п'ятницю ввечері, змініть місцезнаходження. Зміна фізичного та цифрового середовища – це перший крок.
3. ВИКОНАЙТЕ ДИХАННЯ "4-7-8" – ШІСТЬ РАЗІВ. Прагнення до хімічного сексу має численні нейробіологічні компоненти, які активуються одночасно. Виконайте шість циклів, а не чотири, щоб стимулювати достатню парасимпатичну реакцію.
4. Приймайте NAC, L-теанін і магній. Нейрохімічна гострота, що лежить в основі тяги, має біохімічний компонент, який можна вирішити в режимі реального часу. Це три найбільш безпосередньо відповідні добавки для стану багатосистемної тяги.
5. КОНТАКТИ – СПЕЦИФІЧНО ДЛЯ ГРУПОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІДТРИМКИ ВІДНОВЛЕННЯ. Не контакт для сексуального здоров'я, не соціальний контакт, який не знає про ваше відновлення. Конкретно людина, яка розуміє процес відновлення після вживання наркотиків, що використовуються під час сексу (chemsex). Crystal Meth Anonymous, фахівець з питань сексуального здоров'я, працівник служби підтримки у

сфері відновлення, який знайомий із цією спільнотою, або терапевт, обізнаний з питаннями chemsex.

6. АКТИВУЙТЕ ІНТЕНСИВНУ ПРИРОДНУ СТИМУЛЯЦІЮ. Щось з справжньою інтенсивністю – такий же рівень стимуляції, який забезпечував "хімічний секс". Важкі фізичні вправи, крижана ванна, творча робота, змагальна діяльність. Прагнення мозку "воїна" вимагає відповіді на рівні "воїна", а не помірної.
7. Що викликало це? Яку функцію воно намагалося задовольнити? Що ви зробили? Як змінилася інтенсивність бажання? Через три тижні ці дані розкриють вашу унікальну структуру залежності – патерни, тригери та функції – з такою чіткістю, яку жоден сторонній спостерігач не зможе надати.

Розділ 8 — Спільнота, ідентичність та архітектура тверезого спілкування.

THE CENTURION – Відновлення не повинно вимагати від вас покидати вашу громаду, воно має будувати інше життя всередині неї.

Найважливішим архітектурним викликом у процесі відновлення після "хімсексу" є той факт, що середовище "хімсексу" забезпечувало справжню спільноту, відчуття приналежності, можливість самовираження сексуальної ідентичності та справжні дружні стосунки, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Видалення психоактивних речовин без вирішення функцій, які виконувала ця спільнота, призводить до ізоляції – а саме ізоляція є середовищем, у якому рецидив найчастіше виникає.

Відновлення після хімічного сексу не вимагає відмови від гей-, бісексуальної або квір-ідентичності. Воно не вимагає цнотливості. Воно не вимагає відмови від сексуальної ідентичності чи практик, які були автентичними для людини до початку моделі хімічного сексу. Воно вимагає побудови здорової версії соціальних функцій, які хімічний секс надавав – відчуття приналежності, зв'язку, сексуального самовираження та свободи бути собою – за допомогою методів, які не передбачають вживання речовин.

Побудова спільноти тверезих ЛГБТК+ людей.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): спеціально орієнтована на ЛГБТК+ спільноти, які страждають від метамфетаміну, з широкою присутністю у великих містах. Спільний досвід "хімічного сексу" створює особливий рівень взаєморозуміння, якого можуть не забезпечити загальні групи підтримки для відновлення.
- SMART Recovery для ЛГБТК+ спільноти: світська альтернатива програмам допомоги, заснованим на принципах "12 кроків", з наростаючою кількістю зустрічей, спеціально призначених для представників ЛГБТК+.
- Спеціалізовані служби підтримки для осіб, які практикують сексуальну поведінку з використанням наркотиків (chemsex): у Великій Британії багато організацій, що займаються питаннями сексуального здоров'я та ВІЛ, пропонують спеціалізовану підтримку для осіб, які практикують chemsex. У США організації, такі як San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (Нью-Йорк), а також багато організацій, що надають допомогу людям з ВІЛ, пропонують консультації з урахуванням особливостей chemsex. Терапевт, який спеціалізується на питаннях, пов'язаних з chemsex, є найважливішою клінічною підтримкою в процесі відновлення.
- Місця для спілкування в ЛГБТК+ спільноті без алкоголю: бари, де не подають алкоголь, заходи під час святкування Pride, спортивні ліги для ЛГБТК+, громадські організації, можливості волонтерства. Соціальна структура спільноти може існувати і без вживання речовин, але

створення альтернативних варіантів потребує свідомих зусиль, оскільки вони менш помітні, ніж ті, що організовані навколо вживання алкоголю.

- Спільнота відновлення як соціальна екосистема: багато людей, які проходять процес відновлення після "хімсексу", знаходять найістинніше спілкування з іншими людьми, які розуміють як специфічний досвід "хімсексу", так і специфічний досвід відновлення. Спільні знання – про те, як відчувалися наркотики, скільки вони коштували, що означає процес відновлення – створюють форму близькості, яку не може відтворити ні спільнота людей, які вживають наркотики, ні загальні групи підтримки.

Питання ідентичності.

THE CENTURION – Те, ким ви є, не визначається тим, що ви робили.

Відновлення після хімічного сексу часто пов'язане з певною кризою ідентичності: "Якщо я не та людина, яка відвідує сесії, то хто я сексуально?". Для людей, чий весь дорослий сексуальний розвиток відбувався в контексті хімічного сексу, тверезивість не відновлює попередню сексуальну ідентичність – вона вимагає побудови нової.

Позиція цього довідника: одужання – це не втрата ідентичності. Сексуальна ідентичність – гетеро-, бісексуал, квір або будь-яка інша – не є хімічним сексом. Приналежність до спільноти не є синонімом вживання речовин. Креативність, життєва сила, прагнення до інтенсивних переживань – риси, які характеризували "мозок воїна", який знаходив хімічний секс привабливим, – це не наркотики. Це характеристики особистості, які існували ще до вживання наркотиків і які можуть бути спрямовані на щось інше, окрім "сесії".

Відновлення – це побудова сексуальної та соціальної ідентичності, яка не потребує вживання речовин. Цей процес може тривати роки. Це не відновлення від того, хто ви є. Це відкриття того, хто ви є насправді, без фільтрів.

Розділ 9 — Орієнтування в Recovery Kernel: Ваша карта протоколів.

Відновлення після хімічного сексу – це найскладніший процес, що вимагає дотримання численних протоколів у цій серії. Індивідуальні посібники щодо кожної речовини містять детальну інформацію для кожного етапу. Ця схема допомагає узгодити їх між собою.

Фаза.	Протоколи.	Основний фокус.	Зверніться за медичною допомогою, якщо відчуваєте будь-які побічні ефекти. Медична допомога не є ознакою слабкості. Використання наркотиків під час сексуальних контактів може бути небезпечним і призвести до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи: * Інфікування інфекційними захворюваннями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), такими як ВІЛ, сифіліс, гонорея та хламідіоз. * Передозування наркотичними речовинами. * Пошкодження внутрішніх органів. * Проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія, тривога та залежність. Якщо ви вирішили використовувати наркотики під час сексуальних контактів, важливо вжити заходів для зменшення ризиків: * Використовуйте презервативи. * Не змішуйте різні наркотики. * Не використовуйте наркотики у великих дозах. * Майте при собі телефон і знайте, як викликати швидку допомогу. * Повідомте комусь про свої

			плани та місцезнаходження. **Якщо ви або хтось із ваших знайомих має проблеми з наркотиками, зверніться за допомогою. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти вам:** *** Лікар.** *** Психолог або психотерапевт.** *** Групи підтримки для людей, які мають проблеми з наркотиками.** *** Служби екстреної медичної допомоги.** **Не соромтеся звертатися за допомогою. Ви не самотні.**
Медична надзвичайна ситуація (дні 0-7).	GHB: Посібник (Розділ 3); Медичний працівник; Клініка сексуального здоров'я.	Управління абстинентним синдромом при вживанні GHB; тестування на ВІЛ/ІПСШ; постекспозиційна профілактика (PEP) за показаннями; початок застосування доконтактної профілактики (PrEP).	Перші 72 години визначаються лікуванням абстинентного синдрому, викликаного GHB. Все інше відбувається після того, як усунуто гостру медичну загрозу. Оцінка ризику ВІЛ/інфекцій, що передаються статевим шляхом, протягом першого тижня є обов'язковою.
Біологічні основи (дні 1-14).	Протокол 07, 09, 17, 18; Уніфікований комплекс додаткових засобів (Розділ 4).	Трикомпонентний комплекс добавок; харчування; гідратація; сон; магній, день 1.	NAC та магній – в перший день, для одночасного впливу на всі три напрямки. Тирозин починають приймати з 3-го по 5-й день. 5-HTP починають приймати в перший день (вечір). Комплекс препаратів для всіх трьох напрямків встановлюється протягом перших двох тижнів.
Цифровий та екологічний редизайн (дні 1-30).	Протокол 05, Протокол 08.	Видалення додатків; реструктуризація соціальних мереж; видалення тригерів; управління контактами, пов'язаними з хімічним сексом.	Програми повинні бути видалені протягом перших 24 годин. Не згодом. Архітектура сеансів "хімічного сексу" в основному організована через цифрові платформи, тому екологічна реорганізація повинна охоплювати цифрове середовище комплексно. Це найскладніша зміна поведінки для багатьох

			людей у процесі відновлення після "хімічного сексу".
Геномне картування (тижні 1-4)	Розділ 15 (Збірник), Розділ 2 цього посібника.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	Високий ризик за геном GABRA2 є найважливішим показником для медичної команди при лікуванні залежності від ГБГ. Варіант COMT Val/Val визначає інтенсивність терапії. Статус MTHFR підтверджує пріоритетність використання 5-MTHF. Короткий алель SLC6A4 вказує на профілювання, де серотонін є основним фактором, що потребує найбільш ретельної підтримки при лікуванні мефедрону.
Сексуальне здоров'я та лікування ВІЛ (постійно).	Протокол 42 (профілактика ВІЛ); Розділи 5 і 6 цього посібника; Клініка сексуального здоров'я.	Дотримання режиму прийому PrEP або АРТ; тестування на ІПСШ кожні три місяці; відновлення сексуальної активності у стані тверезості; подолання "плато" в процесі одужання.	Програма сексуального здоров'я діє протягом усього періоду відновлення – не як тимчасовий захід, а як постічна практика. Регулярне тестування на інфекції, що передаються статевим шляхом (кожен квартал), постійна прихильність до профілактики ВІЛ (PrEP) або антиретровірусної терапії (АРТ) та поступове відновлення здатності до здорової сексуальної активності – це практики на все життя, а не заходи для раннього етапу відновлення.
Архітектура спільноти (Тижні 2–12)	Протокол 04, Протокол 08, Протокол 16; CMA або еквівалент.	Спільнота ЛГБТК+, яка підтримує тверезий спосіб життя; підтримка, що враховує аспекти "хімічного сексу"; терапевтичні відносини.	Спільнота, яку забезпечував "хімсекс", має бути замінена – не на гіршу спільноту або на спільноту, що практикує цнотливість, а на тверезу версію відчуття приналежності та зв'язку. Це найважливіший проект у середньостроковій перспективі для відновлення після "хімсексу" і той, який найбільше визначає довгостроковий успіх.
Сексуальна ідентичність (місяці 2–12).	Протоколи серій 20, 21, 35S; терапія, що підтримує ЛГБТК+ спільноту.	Формування сексуальної ідентичності; обробка почуття сорому; розвиток здорової сексуальності; "плоска лінія" та її подолання.	Спеціалізований протокол серії 35S, представлений у розділі VII основного довідника, містить детальну основу для цієї роботи. Терапевт, який підтримує ЛГБТК+ спільноту та має досвід роботи з людьми, які практикують "хімсекс", є найціннішим клінічним партнером на цьому

			етапі.
Довгострокова перспектива (6 місяців і більше)	Протокол 24, 25, C-28, C-31; Протокол 35S.d.	Архітектура інтенсивності воїна; мета; повний тверезий сексуальний та соціальний аспект.	Людина, яка відновила своє життя після "хімсексу" – з справжньою спільнотою, можливостями для сексуальної активності без вживання наркотиків, інтенсивністю, яку потребує її "воїнський" розум, контрольованим станом здоров'я при ВІЛ та повною біологічною регенерацією, – це абсолютно інша людина, ніж та, яка вперше відкрила першу сторінку цієї серії. Цей збірник був частково написаний саме для такої людини.

Останнє слово.

"ЦЕНТУРІОН" – Спільнота, зв'язок, інтенсивність – все це було реальним. Шлях до цього не потребує наркотиків.

Присвята цієї довідки – Дж.П., А.С., Дж.С., Г.Ф. та С.О. – тим, у кого не вистачило часу, щоб дізнатися, що причиною їхнього вживання речовин була біологія, а не слабкість. У контексті відновлення після хімічного сексу ця присвята має особливе значення: епідемія, яка вразила ЛГБТК+ спільноти у 1980-х і 1990-х роках, спричинила травму для всієї громади, наслідки якої відчуваються й донині. Речовини, які використовувалися в сексуальному контексті в цих спільнотах, не з'явилися просто так. Вони прийшли у контексті втрат, сорому, стигми та радикальної дезінгибіції, яку іноді викликає травма.

Recovery Kernel не вимагає від вас відчувати вдячність за те, що ви вижили, або применшувати те, що наркотики вам давали. Вони надавали реальні речі: спільноту, зв'язок, відчуття приналежності, сексуальну свободу, інтенсивність, відчуття того, що ти повністю живий і повністю бажаний у світі, який казав вашій спільноті, що вона хвора та непотрібна.

Recovery Kernel пропонує можливість отримати все це, не використовуючи речовини. Можливість відчути приналежність у тверезому середовищі. Можливість побудувати зв'язок на основі справжньої близькості. Можливість відчути інтенсивність, яка є природною здатністю людини, особливо воїна. Можливість отримати сексуальну свободу – більш повно, безпечніше та стабільніше – завдяки тверезому сексу, який базується на тому, ким ви є насправді, а не на тому, що наркотики тимчасово дозволяли.

Тріада "хімічного сексу" була архітектурою. Це була функціональна, навмисно розроблена фармацевтична система для створення певних станів. Відновлення – це побудова іншої архітектури для досягнення тих самих станів – за допомогою методів, які не виснажують дофамінову систему, не наражають на ризик гамма-аміномасляну систему та не ставлять організм під загрозу.

Цей збірник був створений архітектором. Він пропонується вам у вигляді набору технічних специфікацій. Ви маєте право побудувати цей об'єкт.

— — —